

# دليل الخيارات الغذائية السليمة

لاشك أن الحياة المتوازنة تعني اكتمال الصحة البدنية والنفسية وذلك نتيجة للارتباط الوثيق بين هذين المجالين لدى الإنسان عموماً ، فإذا كانت المقدمات منطقية ، لا بد بمشيئة الله ، أن تأتي النتائج منطقية أيضاً ، وحيث أننا دائماً نحصد ما نزرعه ، فإن المسؤولية تقع على عاتقنا في اختيار بصمتنا الصحية ، لأن الغذاء غير المتوازن يؤدي إلى إخفاق الجسم في تحقيق إمكانات نموه ، ومن هنا ، فإننا نأمل أن يوصلنا اتباع القواعد والخيارات الأساسية الواردة في هذا الدليل الغذائي إلى بر الأمان ، للتمتع بموفور الصحة والعافية ، تمهيدا للعب دور أكثر إيجابية في الحياة .

## الخطة الغذائية :

- ❖ تناول الدهون بكميات أقل ؛ حاول أن لا تتخطى الكمية المسموح بها يومياً.
- ❖ تناول وجبات متنوعة وصحية مع الإكثار من الخضروات والفواكه .
- ❖ تناول وجبات رئيسة خلال اليوم مع وجبات خفيفة قليلة الوحدات الحرارية وخفيفة الدهون .

## بعض القواعد الأساسية في التغذية :

توفر الوحدات الحرارية الطاقة التي يحتاجها الجسم للبقاء ، وتتواجد الوحدات في الكربوهيدرات (carbohydrates) (كالكسكيات والنشويات) ، وفي الدهون (fats) ، والبروتينات (proteins) ، لكن الدهن يولد ضعف عدد الوحدات الحرارية في الجرام الواحد مقارنة مع البروتينات والكربوهيدرات ، ويمكن تعريف الكربوهيدرات بالأطعمة التي تتجزأ إلى الجلوكوز أو السكر الذي تستخدمه الخلايا لنشاطها وهو نوعان : ❖ البسيط وتجده في السكر والعسل والحلويات مثلاً ، ❖ المركب فتجده في الخضار والخبز والبطاطا والمعجنات والأرز ، ويجب أن تكون الكربوهيدرات المركبة الأساس للوجبات .

تعتبر البروتينات العنصر الأهم في بناء العضلات أو الجزء الأكثر فاعلية في الجسم لإحراق السعرات الحرارية ، تجدها في اللحوم ومشتقات الحليب ، وبكميات قليلة في الخضار والحبوب ، وينبغي الإكثار من تبادل البروتينات ، مع التذكير أن الأطعمة الغنية بهذه المادة هي عالية الدهون في الغالب ؛ تحقق من وجود بدائل خفيفة الدهن ما أمكنك ذلك . الدهون ضرورية للحياة وللصحة السليمة ، لكنها إذا تجاوزت الكمية اللازمة تصبح تهديداً للصحة وللحياة ، تجدها في مشتقات الحليب والزبدة والزيوت والسمن وفي اللحوم أيضاً . أما الوجبة الصحية والكاملة فهي التي تشتمل على الكربوهيدرات والبروتينات والدهنيات بالنسب التالية:

50 – 70 % كربوهيدرات

10 – 20 % بروتين

20 – 30 % دهون

# برنامج تنظيم غذائي صحي مقترح لتخفيف الوزن

- 1 . أكل : لحمة الدجاج [ خصوصاً السفاين ] ، لحمة الحبش ، الستيك.
- 2 . الامتناع عن أكل اللحوم الحمراء بكثرة [ الخروف + البقر ] ، أو محاولة التخفيف منها قدر الإمكان ، فضررها أكثر من نفعها.
- 3 . شرب الحليب قليل الدسم [ دسم 1٪ ] .
- 4 . أكل جميع أنواع الخضراوات خاصة الخيار والبندورة ، مع التقليل من الأفوكادو [سعرات حرارية مرتفعة].
- 5 . أكل جميع أنواع الفواكه ، مع التقليل من الموز والمانجا [سعرات حرارية مرتفعة] .
- 6 . شرب العصائر الطبيعية من إنتاج البيت [ يرتقال ، ليمون ، جزر ، تفاح ... إلخ ] .
- 7 . الامتناع عن شرب المشروبات الغازية [ حتى لو كانت دايت ] أو التخفيف منها ، والامتناع أو التخفيف من شرب العصائر التي تحتوي على أصنصنات ومواد حافظة ، لضرر هذه المواد الحافظة على الجسم ، وعلاقتها بالكثير من أنواع السرطانات.
- 8 . الامتناع عن أكل المقالي ، أو محاولة التخفيف منها قدر الإمكان ، واستبدالها بالمسلوقات والمشاوي.
- 9 . الامتناع عن أكل الحلويات ، أو التخفيف منها بشكل كبير ومُلاحظ.
- 10 . الأكل القليل بين الوجبات ، حتى لا تأكل كثيراً على الوجبات الرئيسية ، وبالتالي ومع مرور الزمن ، يؤدي ذلك إلى تصغير حجم المعدة تلقائياً ( وهذا هو هدفنا الأسمى ) ، حتى يثبت وزنك بعد الانتهاء من برنامجنا هذا ، وحتى يصبح تناولك للأكل خفيفاً بعد تقلص حجم المعدة .
- 11 . عدم تناول الخبز الأبيض ، واستبداله بالخبز الأسمر.
- 12 . محاولة شرب الشاي والقهوة بدون سكر ، أو يمكنك وضع نصف ملعقة سكر صغيرة فقط.
- 13 . التخفيف من أكل الأرز ، بحيث تأكل بمقدار صحن صغير على الوجبة.
- 14 . أكل الفريكة بدلاً من أكل الأرز بكثرة ، نظراً لفوائدها العظيمة وقيمتها الغذائية الجيدة.
- 15 . أكل سلطة الملفوف الأحمر ، وأكل الكرفس (السلاري) ، حيث أن الكرفس يساعد على حرق الدهون بشكل جيد جداً.
- 16 . شرب كميات كبيرة من الماء يومياً ، لأن الماء يعمل على تنظيف الجسم من السموم والشوائب ، ويساعد على حرق الدهون.
- 17 . ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل ، ويمكن للسيدات شراء آلة مشي رياضية واستعمالها في البيت ، أو يمكنها المشي في حديقة بيتها لمدة نصف ساعة أو أكثر يومياً.
- 18 . الامتناع عن الأكل قبل النوم بـ 3 - 4 ساعات تقريباً ؛ بمعنى آخر ؛ شطب وجبة العشاء من قاموسك إن أمكن [ أهم نقطة في البرنامج ] .
- 19 . عند الشعور بالجوع ، يمكنك أكل الفواكه أو الخضراوات الطازجة ، أو يمكنك شرب اللبن البقري ، أو اللبن أب ، عوضاً عن الأكل الثقيل والمرهق للمعدة ، فاللبن يطفئ الرغبة بالأكل.
- 20 . تخفيف وزنك يحتاج إلى إرادتك القوية ، والهدف الأهم والأسمى الذي نريد الوصول له هو تقليل حجم معدتك بشكل طبيعي بدون الحاجة لعمليات تدبيس المعدة ، حتى تصل إلى مرحلة ثبات الوزن ، فالتخفيف بحاجة إلى الإرادة والمثابرة ، ويحتاج منك كبح جماح نفسك ورغباتك قدر الإمكان ، فكل بداية صعبة ، والمثابر سيحقق ما يريد في نهاية المطاف إن شاء الله.

# جدول السعرات الحرارية

هذه قائمة بمعظم أنواع المأكولات التي نتناولها ، مع كمية السعرات الحرارية لكل نوع ، مع العلم أن من يريد عمل تخفيف وزن ( ريجيم ) ، يجب أن يتناول يوميا ما مقداره 1000 - 1500 سعر حراري ( كالوري ) ، مع العلم أن الإنسان يحتاج يوميا كحد أدنى 2000 سعر حراري ، والإنسان الذي يمارس نشاطاته اليومية من عمل أو دراسة أو ما شابه يحتاج 2900 سعر حراري ، أما من يعمل ويبذل جهد و طاقة حركية كبيرة يحتاج أكثر من 2900 سعر حراري يوميا .

ففي هذه الحالة ، أي عندما يتم استهلاك 1000 - 1500 سعر حراري فقط يوميا ، يقوم الجسم بأخذ حاجته الباقية من دهون الجسم ، وهو ما يسمى الهدم Catabolism ، حيث يتم هدم دهون الجسم ، وبذلك ينزل وزن الجسم وتتم إذابة دهون الجسم ؛ وفي عملية السمنة يتم عكس هذه العملية ، حيث يستهلك الشخص سعرات حرارية أكثر من حاجته ، مما يؤدي إلى عملية بنائها Anabolism على شكل جزيئات دهنية داخل الجسم ، وبذلك تتم السمنة .

الحليب ومشتقاته		
نوع المادة	الكمية	السعرات
حليب كامل الدسم	1 كوب	150
حليب قليل الدسم 1%	1 كوب	102
حليب البقر	1 كوب	157
حليب الماعز	1 كوب	264
حليب مكثف محلي " علب "	28 جم	123
حليب بودر كامل الدسم	نصف كوب	635
حليب بودر خالي الدسم	نصف كوب	435
حليب بالشوكولاتة كامل الدسم	1 كوب	208
حليب بالفراولة	1 كوب	244
جبنة شيدر شرائح	شريحة 28 جم	114
جبنة فيتا	28 جم	75
جبنة فونيتا	25 جم	110
جبنة جودا	28 جم	101
جبنة موزاريلا	28 جم	80
جبنة كرافت " كاسات "	28 جم	80
جبنة إيدام	28 جم	98
جبنة زرقاء	28 جم	104
جبنة الهارفاي	28 جم	116
جبنة باسكربوني	28 جم	128
جبنة ريكوتا " حليب كامل الدسم "	نصف كوب	216

171	نصف كوب	جينة ريكوتا حليب مقشود جزئيا
130	28 جم	جينة بارميزان
86	28 جم	جينة كممبرت
99	100 جم	جينة قريش
289	100 جم	جينة عكاوي

## المشروبات والعصائر

السعرات	الكمية	نوع المادة
60	نصف كوب	عصير تفاح
72	نصف كوب	عصير مشمش معلب
78	نصف كوب	عصير عنب معلب
3	ملعقة أكل	عصير ليمون معلب
59	نصف كوب	عصير برتقال طازج
52	نصف كوب	عصير برتقال معلب
58	نصف كوب	عصير جريب فروت محلى معلب
47	نصف كوب	عصير جريب فروت غير محلى
67	نصف كوب	عصير خوخ معلب
75	نصف كوب	عصير كمثرى معلب
70	نصف كوب	عصير أناناس معلب
21	نصف كوب	عصير طماطم معلب
49	نصف كوب	عصير جزر معلب
175	كوب واحد	عصير جواقة
110	كوب واحد	عصير مانجو
165	كوب واحد	شراب الفيمتو

## المشروبات الساخنة

السعرات	الكمية	المادة
5	ملعقة شاي	قهوة نسكافيه بدون سكر
5	ملعقة شاي	قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين
1	كوب واحد	شاي بدون سكر
5	كوب واحد	القهوة الأمريكية

المشروبات الغازية		
نوع المادة	الكمية	السعرات
بيبسي كولا	كوب 240 مليلتر	100
دايت بيبسي كولا	كوب 240 مليلتر	0
سفن أب	كوب 240 مليلتر	90
سبرايت	كوب 240 مليلتر	96
فانتا	كوب 240 مليلتر	119
كوكا كولا	كوب 240 مليلتر	97
دايت كوكا كولا	كوب 240 مليلتر	1
كريم صودا	كوب 240 مليلتر	126
مشروب العنب الغازي	كوب 240 مليلتر	107

البيض		
نوع المادة	كمية	سعرات
بياض البيض "طازج أو مثلج"	1 كبيرة	17
صفار البيض الطازج	1 كبيرة	59
بيض مسلوق سلق كامل	1 كبيرة	79
بيض مقلي	1 كبيرة	91
أومليت	1 كبيرة	92
أومليت مع جبنة و خضار	113 جم	252
بيض بط	1 كبيرة	130
بيض وزه	1 كبيرة	267
بيض ديك رومي	1 كبيرة	135
بيض السمان	1 كبيرة	14

لحوم اللانشيون و السجق		
نوع المادة	كمية	سعرات
لحم بقر	42 جم تقريبا	142
بسطرمة- ديك رومي	28 جم	40
بابرونب بقر	28 جم	141

56	28 جم	سلامي - ديك رومي
72	28 جم	سلامي - لحم بقر
47	28 جم	مارتديلا - لحم بقر
سجق بولونيا		
57	28 جم	ديك رومي
88	28 جم	لحم بقر
فرانكفورتر		
102	42 جم	لحم ديك رومي
116	42 جم	لحم دجاج

## المكسرات " البقوليات "

نوع المادة	الكمية	السعر
جوز	100 جم	651
فستق	100 جم	594
لوز	100 جم	598
سمسم	100 جم	595
بندق	100 جم	634
فول سوداني	100 جم	585
حب (فصص) أسمر	100 جم	563
حب (فصص) أبيض	100 جم	554
جوز هند مجفف	100 جم	650
كاشو محمص جاف	28 جم	160
كاشو محمص بالزيت	28 جم	165
بندق محمص جاف	28 جم	170
بندق محمص بالزيت	28 جم	176
ماش "عدس أخضر"	نصف كوب	215
عدس مطبوخ	كوب واحد	210

## الزيوت والدهون

نوع المادة	الكمية	السعر
مارجرين	ملعقة طعام	105
زيت زيتون	ملعقة طعام	120
زيت عباد الشمس	ملعقة طعام	120

114	ملعقة طعام	دهن غنم
126	ملعقة طعام	زيت نباتي
125	ملعقة طعام	دهن بقري
36	ملعقة طعام	الزبدة
120	ملعقة طعام	زيت الذرة

## الفواكه الطازجة

السعرات	الكمية	نوع المادة
81	متوسطة 140 جم	تفاح
17	متوسطة 30 جم	مشمش
105	متوسط 100 جم	موز
37	واحدة 40 جم	تين
38	نصف واحدة	جريب فروت
49	10 حبات	كرز
162	نصف حبة	أفوكادو
53	نصف كوب	عنب
45	واحدة 85 جم	جوافة
46	واحدة 76 جم	كيوي
68	نصف حبة 85 جم	مانجا
62	واحدة 110 جم	برتقال
117	متوسطة	بابايا
37	واحدة 85 جم	خوخ
98	متوسطة 170 جم	كمثرى
42	شريحة 82 جم	أناناس
36	واحدة 60 جم	أنجاص
110	متوسطة 150 جم	رمان
67	متوسطة 142 جم	نكتارين
26	قطعة 100 جم	بطيخ
33	قطعة 100 جم	شمام
23	نصف كوب	فراولة
37	واحدة 85 جم	أفندي
122	كوب واحد	توت
150	10 حبات	بلج "رطب"
49	100 جم	أسكدينيا
52	100 جم	برقوق
17	واحدة 60 جم	ليمون

53	ثمرة	ليمون حلو
117	كوب واحد	توت أسود
9	30 ثمرة	نبق
60	متوسطة الحجم	سفرجل
82	نصف كوب	تمر هندي

## الفواكه المعلبة

السعرات	الكمية	نوع المادة
111	نصف كوب	مشمش معلب مع ماء و سكر
94	نصف كوب	سلطة الفواكه مع "شراب السكر"
107	نصف كوب	كرز معلب "مع شراب السكر الغليظ"
95	نصف كوب	خوخ معلب مع ماء و سكر
94	نصف كوب	كمثرى معلبة مع ماء و سكر
100	نصف كوب	أناناس معلب مع ماء و سكر

## الفواكه المجففة

السعرات	الكمية	نوع المادة
26	حبة واحدة	تمر
288	100 جم	تين مجفف
109	نصف كوب	زبيب
113	نصف كوب	أنجاص مجفف
169	نصف كوب	مشمش مجفف

## البهارات والتوابل

السعرات	الكمية	نوع المادة
7	ملعقة شاي	حب الهال
13	3 ملاعق شاي	فلفل احمر حار مجفف
7	ملعقة شاي	قرفة
6	ملعقة شاي	قرنفل
6	ملعقة شاي	كمون
1	ملعقة شاي	زنجبيل "مسحوق"



20	حبة متوسطة	جذر الزنجبيل
9	ملعقة شاي	جوزة الطيب "مسحوق"
8	ملعقة شاي	فلفل أسود
404	100 جم	جبنة كشكوان
363	100 جم	جبن حلوم
52	1 ملعقة	قشطة مركزة
37	1 ملعقة	قشطة متوسطة
141	1 كوب	روب "زبادي" كامل الدسم
114	1 كوب	روب "زبادي" خالي الدسم
105	155 جم	لبنة
99	1 كوب	لبن خاثر
135	نصف كوب	بوظة فانيلا 10٪ دسم
آيس كريم		
240	كرة واحدة	فانيلا
280	كرة واحدة	كاكاو
220	كرة واحدة	فراولة

## اللحوم الحمراء

السعرات	الكمية	نوع المادة
220	63 جم	كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن
135	48 جم	كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن
205	85 جم	فخذ لحم غنم محمر مع دهن
140	73 جم	فخذ لحم غنم محمر بدون دهن
200	85 جم	ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن
307	85 جم	ضلع مقطع لحم غنم مع دهن
189	85 جم	لحم بقر مطبوخ صدر
183	85 جم	كتف لحم بقر بدون دهن
245	85 جم	لحم بقر مفروم مطبوخ
317	85 جم	شاورما "لحم صافي"
174	85 جم	ستيك لحم بقر بدون دهن
133	85 جم	تكة
226	85 جم	كباب
281	85 جم	كبة محشية
182	85 جم	ريش بدون دهن
148	85 جم	قلب عجل مطبوخ
122	85 جم	كلية عجل مطبوخ

لسان عجل مطبوخ	85 جم	241
----------------	-------	-----

الخضراوات		
نوع المادة	الكمية	السعرات
جزر	متوسطة 60 جم	31
جزر مطبوخ	نصف كوب	35
زهرة قرنبيط مطبوخ	نصف كوب	15
زهرة " قرنبيط غير مطبوخ	نصف كوب	12
خيار مقطع	نصف كوب	7
بادنجان مقلي	نصف كوب	100
بادنجان مطبوخ	نصف كوب	13
فاصولياء خضراء مطبوخة	نصف كوب	20
فاصولياء خضراء معلبة	نصف كوب	25
ملفوف مطبوخ	نصف كوب	16
ملفوف غير مطبوخ	نصف كوب	8
كرفس	نصف كوب	10
ذرة	واحدة متوسطة	77
فطر طازج	نصف كوب	9
فطر معلب	نصف كوب	19
خس	نصف كوب	4
خضار مشكلة " مجموعة مطبوخة"	نصف كوب	54
بامية مقطعة و مطبوخة	نصف كوب	25
بصل طازج مقطع	نصف كوب	27
بصل اخضر مقطع	نصف كوب	16
بازيلاء خضراء مطبوخة	نصف كوب	67
فلفل حلو مقطع	نصف كوب	12
فلفل حار	واحدة 30 جم	18
بطاطا مشوية مع القشرة	195 جم	220
بطاطا مشوية بدون القشرة	195 جم	162
بطاطا مقلية أصابع	10 أصابع 42جم	158
لفت " شلغم" مسلوق	نصف كوب	14
جرجير	نصف كوب	2
قرع	نصف كوب	41
فجل "رويد " أحمر	10 حبات 40 جم	7
فجل "رويد" أحمر الأوراق	10أوراق متوسطة	9
سبانخ مقطعة	نصف كوب	6

18	نصف كوب	كوسا مقطعة ومطبوخة
111	نصف كوب	بطاطا حلوة مهروسة
26	واحدة متوسطة	طماطم حمراء
73	كوب واحد	فول أخضر
46	كوب واحد	شمندر
73	كوب واحد	كرنب
1	ملعقة مفروم	كرات
97	رزمة واحدة	كزبرة
25	رزمة واحدة	أوراق الحلبة
7	5 قطع ثوم مقشرة حجم متوسط	ثوم
146	كوب واحد	ورق عنب
84	رزمة متوسطة	نعناع
95	10 حبات متوسطة	زيتون أسود
66	10 حبات متوسطة	زيتون أخضر
34	كوب واحد مفروم	بقدونس
25	رزمة متوسطة	بقدونس
58	رزمة متوسطة	فجل أبيض "رويد"
14	كوب مقطعة	سبانخ
31	كوب واحدة مقطعة	كوسة
40	واحدة متوسطة	كوسة
50	100 جم	ريحان
32	100 جم	سلق
32	100 جم	بقلة
82	100 جم	قصب سكر

## الحبوب

السعرات	الكمية	نوع المادة
17	100 جم	خبز رفاق
70	ربع رغيف	خبز لبناني
79	ربع رغيف	خبز تنور "إيراني"
130	واحدة "50 جم"	خبز اسمر
208	واحدة "75 جم"	مناقيش "خبز مع زعتر"
209	واحدة "75 جم"	صمون
150	50 جم	بقصم "كعك"

190	صغير "130 جم"	معكرونة بالصلصة
95	كوب "25 جم"	كورن فليكس
333	ربع واحدة 115 جم	خبز فرنسي
178	4 قطع "55 جم"	بسكويت عادي
131	نصف كوب	رز أبيض مطبوخ "حبة طويلة"
61	شريحة	توست أسمر
64	شريحة	توست عادي أبيض
99	نصف كوب	سباجيتي مطبوخ أو معكرونة
110	نصف كوب	سباجيتي مطبوخ مع لحم مفروم وطماطم
154	نصف كوب	لزانيا مع صلصة لحم
672	كوب واحد	شعير
344	كوب واحد	معكرونة
471	كوب واحد	نشا الذرة
675	كوب واحد	رز غير مطبوخ
354	كوب واحد	طحين الرز
99	كوب واحد	بلايط
613	كوب واحد	برغل "جروش مطحون"
485	كوب واحد	قمح
225	متوسطة الحجم	جباتي "خبز هندي"

اللحوم والدواجن		
السعرات	الكمية	نوع المادة
167	85 جم	فخذ دجاج مشوي بدون جلد
223	85 جم	فخذ دجاج مشوي مع جلد
142	نصف صدر	صدر دجاج مشوي بدون جلد
193	نصف صدر	صدر دجاج مشوي مع جلد
161	نصف صدر	صدر دجاج مقلي بدون جلد
99	1 جناح "35.5 جم"	أجنحة دجاج مشوي مع الجلد
290	6 قطع "104 جم"	قطع دجاج مخلية مقلية
238	85 جم	قوانص دجاج مقلية
135	85 جم	كبد دجاج مطبوخة
173	85 جم	لحم بط محمر بدون جلد

أنواع لحوم الديك الرومي ( الحبش )		
161	85 جم	لحم داكّن محمر بدون جلد
190	85 جم	لحم داكّن محمر مع جلد
135	85 جم	لحم فاتح محمر بدون جلد
169	85 جم	لحم فاتح محمر مع جلد

الأسماك والقشريات		
السعر	الكمية	نوع المادة
58	28 جم	سمك سردين معلب بالزيت
42	21 جم	أنشوجة معلبة بالزيت
104	85 جم	سمك تونة معلب بالماء
169	85 جم	سمك تونة معلب بالزيت
99	85 جم	سمك سلمون مدخن
136	85 جم	سمك مشوي
228	3 أصابع 85 جم	سمك أصابع بالبقصمات
206	85 جم	ربيان مقلي بالبقصمات
84	85 جم	سرطان – سلطعون معلب
83	85 جم	أم الربيان مطبوخ
23	28 جم	محار نيئ
46	28 جم	محار مقلي
84	85 جم	محار مقلي بالبقصمات
40	ملعقة طعام	كافيار أسود أو أحمر

البقوليات		
السعر	الكمية	نوع المادة
187	كوب واحد	باقلاء مسلوقة
349	كوب واحد	لوبياء ناشفة
37	نصف كوب	لوبياء "لوبة"
269	نصف كوب	حمص "نخي" مسلوق
339	كوب واحد	طحين "نخي"

192	نصف كوب	عدس
170	28 جم	مكسرات مخلوطة مع فول سوداني محمصة جافة
175	28 جم	مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت
170	28 جم	بذور عباد الشمس محمصة جافة
175	28 جم	بذور عباد الشمس محمصة بالزيت
357	نصف كوب	فستق محمص جاف
165	28 جم	فول سوداني محمص جاف
170	28 جم	فول سوداني محمص بالزيت
95	ملعقة 16 جم	زبدة الفول السوداني
44	28 جم	كستناء محمصة
100	28 جم	جوز الهند
59	28 جم	جوز الهند مبشور
127	28 جم	بذور القرع المحمص
158	28 جم	بذور البطيخ المجفف
102.2	28 جم	حلبة حبوب
174.16	28 جم	سمسم
172.7	28 جم	صنوبر

## الساندويش والفتائر والسنبوسك

السعر	الكمية	نوع المادة
340	قطعة 134 جم	شاورما لحم
323	قطعة 118 جم	شاورما دجاج
298	قطعة 135 جم	ساندويش كفتة
356	قطعة 162 جم	ساندويش لحم مفروم
356	قطعة 144 جم	ساندويش عجة
354	قطعة 168 جم	ساندويش فلافل
294	قطعة 176 جم	ساندويش فول مدمس
394	قطعة 169 جم	ساندويش بطاطا مع باذنجان
147	قطعة 52 جم	فتائر سبانخ
159	قطعة 53 جم	فتائر لحمة
191	قطعة 67 جم	فتائر جبنة
316	قطعة 94 جم	فتائر زعتر
59	قطعة 20 جم	سمبوسك خضراوات
57	قطعة 19 جم	سمبوسك لحم
57	قطعة 15 جم	سمبوسك جبنة

## الحلويات

السعرات	الكمية	نوع المادة
405	قطعة واحدة 158 جم	فطيرة تفاح
162	إصبعين 32 جم	كيت كات
240	لوح كامل	مارس
290	لوح كامل	سنيكرز
120	قطعة واحدة 49 جم	تويكس
473	قطعة واحدة 100 جم	باونتي
52	ملعقة أكل	مربى
8	قطعة واحدة	علكة إكسترا
267	قطعة واحدة 75 جم	كنافة بالجبنه
259	قطعة واحدة 75 جم	كنافة بالقيمر
145	30 جم	شوكولاته بالحليب
150	30 جم	شوكولاته بالحليب محشو باللوز
145	30 جم	شوكولاته سوداء
260	لوح كامل	شوكولاته Milky way
45	ملعقة كبيرة	سكر
65	ملعقة كبيرة	عسل
8	قطعة	علكة Care Free
8	قطعة	علكة Free dent
6	قطعة	علكة Chicklets
6	قطعة	علكة Dentyne
25	قطعة	علكة Bubble
10	قطعة	سكاكر Candy
42	ملعقة كبيرة	دبس خروب
480	100 جم	بسبوسة سادة
620	100 جم	بسبوسة بالمكسرات
144	100 جم	أرز باللبن
59	100 جم	جيلي
477	100 جم	شوكولاته محلاة
350	100 جم	جاتوه
435	100 جم	توفي
521	100 جم	غريبة
40	100 جم	كريز طازج
367	100 جم	كورن فليكس
354	100 جم	تورته كاسترد
394	100 جم	تورته إسفنجية

129	100 جم	مهلبية
420	100 جم	نوجة
380	100 جم	بلح الشام
390	100 جم	بقلاوة
317	100 جم	عسر تمر
232	100 جم	عسل أسمر
387	100 جم	كريمة
455	100 جم	أم علي صلبة
312	100 جم	أم علي سائلة

## منتجات متفرقة

السعرات	الكمية	نوع المادة
7	حبة واحدة	مخلل خيار ( بطول 10 سم )
99	ملعقة أكل	مايونيز
104	ملعقة أكل	طحينة
516	حبة واحدة 100 جم	حلاوة طحينية
16	ملعقة كبيرة	كاتشاب
5	ملعقة صغيرة	خردل
30	كوب	صلصة بندورة

## الوجبات السريعة

السعرات	الدهنيات ( جم )	نوع المادة
برغر كنج		
236	13	قطع الدجاج Chicken tenders
628	36	هامبرغر ووبر (حجم كبير) Whooper
322	17	هامبرغر ووبر (حجم صغير) Whooper
275	12	هامبرغر عادي
227	13	بطاطا مقلية حجم عادي
274	16	بصل مقلي
267	1	قطع السمك Fish tenders
হার্ডیز		
500	30	هامبرغر (حجم كبير)
320	14	هامبرغر مع الجبن
370	13	هامبرغر دجاج
500	24	هامبرغر سمك



230	11	بطاطا مقلية حجم عادي
ماكدونالدز		
560	32.4	هامبرغر بيج ماك
310	13.8	هامبرغر بالجبن
290	16.3	قطع دجاج
440	26.1	هامبرغر سمك
490	28.6	هامبرغر دجاج
320	17.1	بطاطا مقلية حجم متوسط
دجاج كنتاكي		
283	15.3	صدر دجاج كنتاكي
294	19.7	فخذ دجاج كنتاكي
178	11.7	جوانح كنتاكي (قطعة واحدة)
119	6.6	سلطة الملفوف بالمايونيز

أتمنى من الله عز وجل أن يديم عليكم الصحة والعافية

تجميع وإعداد وتنسيق

معن أبو عيسى

فلسطين